

Учреждение образования «Гомельский государственный технический
университет имени П.О.Сухого»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

ГГТУ им. П.О.Сухого

 О.Д.Асенчик

« 30 » 06 2022

Регистрационный № УД- 61-23 /уч.

Физическая культура
ОСНОВНОЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
(факультатив)

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальностей:
1-36 01 07 Гидропневмосистемы мобильных и технологических машин;
1-43 01 02 Электроэнергетические системы и сети;
1-43 01 05 Промышленная теплоэнергетика.

Учебная программа составлена на основе:

типовой учебной программы для высших учебных заведений по физической культуре, 27 июня 2017 г. регистрационный номер № ТД-СГ. 025/тип.; образовательных стандартов 1-36 01 07-2021, 1-43 01 02-2021, 1-43 01 05-2021; учебных планов по специальностям: 1-36 01 07 «Гидропневмосистемы мобильных и технологических машин» I 36-1-11/уч от 31.05.2022 г.; 1-43 01 02 «Электроэнергетические системы и сети» I 43-1-06/уч от 31.05.2022 г.; 1-43 01 05 «Промышленная теплоэнергетика» I 43-1-08/уч от 31.05.2022 г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

С.Л.Володкович, заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого», кандидат педагогических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 10 от 11.05.2022);

Научно-методическим советом машиностроительного факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 5 от 20.06.2022);

Научно-методическим советом энергетического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 10 от 21.06.2022);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 5 от 28.06.2022).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» выпускник должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Форма получения высшего образования: дневная (факультатив).

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам для:

машиностроительного факультета;

Специальности	1-36 01 07
Курс	3-4
Семестр	5-8
Лекции (часов)	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	134
Лабораторные занятия (часов)	-
Всего аудиторных (часов)	134
<i>Формы текущей аттестации по учебной дисциплине</i>	
Экзамен	-
Зачет	-
Тестирование	-
Курсовая работа	-

энергетического факультета.

Специальности	1-43 01 02	1-43 01 05
Курс	3-4	3-4
Семестр	5-8	5-8
Лекции (часов)	-	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	124	124
Лабораторные занятия (часов)	-	-
Всего аудиторных (часов)	124	124
<i>Формы текущей аттестации по учебной дисциплине</i>		
Экзамен	-	-
Зачет	-	-
Тестирование	-	-
Курсовая работа	-	-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Задачи и формы врачебного контроля. Врачебное обследование лиц, занимающихся физическим воспитанием. Самоконтроль. Оздоровительное и лечебное воздействие физических упражнений.

Методика обучения техники основных видов легкой атлетики изучаемых с 1 по 3 курс.

Учить, продолжить учить, совершенствовать:

- технике бега на средние и длинные дистанции;
- технике бега по прямой на средние и длинные дистанции;
- технике бега на средние и длинные дистанции;
- технике бега по виражу;
- технике бега по прямой на короткие дистанции;
- технике низкого старта и технике стартового разгона;
- технике высокого старта и стартовому ускорению;
- технике финиширования;
- технике передачи и приема эстафетной палочки «снизу» и «сверху»;
- технике старта на этапах эстафетного бега;
- технике передачи эстафетной палочки на высокой скорости;
- технике старта бегуна, принимающего эстафету;
- технике эстафетного бега;
- технике бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- развитие общей выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет;
- развитие силы.

Методика обучения техники игры в настольный теннис изучаемого с 1 по 3 курс.*

Учить, продолжить учить, совершенствовать:

- истории развития настольного тенниса;
- правилам соревнований;
- основам хватки ракетки (европейская и азиатская хватки);
- технике передвижения у стола;
- технике выполнения подставки слева и справа;
- технике подрезки слева и справа;
- технике наката справа и слева;
- технике выполнения скидки справа и слева;
- технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева;
- технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа;
- технике выполнения подач с нижнебоковым вращением;
- технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением;
- технике выполнения подач с различным вращением;

технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону);

технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой;

технике приемов различных подач с дальнейшим розыгрышем;

развитие ловкости и точности;

развитие быстроты;

развитие координационных движений и точности;

развитие выносливости;

развитие скоростно-силовых качеств;

учебная игра в теннис.

Методика обучения технике упражнений из силовой гимнастики, изучаемой с 1 по 3 курс.*

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой.

Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.

Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.

Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.

Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге. Развитие физического качества – гибкость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным

наклоном (головой вниз). Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, обучение отжиманию на брусьях. Развитие физического качества – быстрота.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне. Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туловища на наклонной доске, обучение подъему ног в висе с отягощением.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.

Методика обучения технике игры в волейбол. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Строевые приемы.

Обучение технике верхней передачи после передвижения по площадке. Обучение технике верхней передачи мяча за голову. Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение технике верхней передачи мяча за голову. Обучение технике имитации передачи мяча за голову с передачей мяча вперед. Обучение ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с набивными мячами.

Обучение технике вторых передач. Обучение технике кистевых передач (коротких и прострельных). Обучение общеразвивающим упражнениям для мышц ног. Упражнения с набивными мячами.

Совершенствование точности передачи мяча. Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. Обучение упражнениям для мышц туловища и шеи. Акробатические упражнения.

Обучение технике нижней передачи мяча. Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. Обучение танцевальным шагам и танцевальным комбинациям. Акробатические упражнения.

Обучение технике нижней передачи мяча. Обучение перекату на спине и технике приема мяча двумя руками снизу. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с обручами. Акробатические упражнения.

Совершенствование техники нижней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений с отягощениями.

Обучение технике приземления и падению-перекату на грудь-живот. Обучение технике нижней передачи мяча двумя руками с падением-перекатом на грудь-живот. ОРУ и специальные гимнастические упражнения. Упражнения в прыжках.

Обучение технике подачи мяча. Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти. ОРУ на гимнастической стенке.

Обучение технике подачи мяча. Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти. Танцевальные и беговые упражнения в музыкальном сопровождении.

Совершенствование техники подачи мяча. Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти. ОРУ со скакалкой.

Обучение технике нападающего удара. Обучение технике и тактике игры в защите. Комплекс упражнений для развития гибкости. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Обучение технике нападающего удара. Обучение технике и тактике игры в защите. Танцевальные шаги и комбинации в музыкальном сопровождении. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Обучение технике нападающего удара. Обучение технике и тактике игры в защите. Специальные гимнастические упражнения. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в волейбол. Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых

комплексов утренней гигиенической гимнастики. Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Совершенствование техники подачи мяча. Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение технике и тактике игры в защите. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование техники нападающего удара.

Обучение тактике игры в защите. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении и на месте.

Совершенствование техники блокирования. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Комплекс специальных гимнастических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование тактики игры в нападении. Разновидности танцевального шага. Комплекс упражнений у опоры.

Совершенствование техники блокирования. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование тактики игры в нападении. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Обучение технике и тактике игры в защите. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Хореография, ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами гимнастики.

Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в волейбол. Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы,	Количество аудиторных часов					Количество часов УРС*	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1.Методика обучения техники основных видов легкой атлетики изучаемых на 3 курсе в 5 семестре		2					
2	1.Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. 2.Развитие общей выносливости.							
3	1.Обучение технике бега по прямой. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 3.Развитие общей выносливости.		2					
4	1.Обучение технике бега на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега. 3.Совершенствование техники бега по виражу.		2					
5	1.Обучение технике передачи эстафетной палочки на высокой скорости. 2.Обучение технике бега на короткие дистанции. 3.Развитие общей выносливости.		2					
6	1.Обучение технике высокого старта и стартового разгона. 2.Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой. Общая физическая подготовка.*		2					
7	1.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 2.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя.* 2.Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.*		2					
8	1.Совершенствование основ техники пройденных видов легкой атлетики. 2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса:		2					

	обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.*						
9	1.Методика обучения технике игры в волейбол. 2.Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. 3.Строевые приемы. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.* 2.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.*		2				
10	1.Обучение технике верхней передачи после передвижения по площадке. 2.Обучение технике верхней передачи мяча за голову. 3.Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. 4.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 1.Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой.* 2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.*		2				
11	1.Обучение технике верхней передачи мяча за голову. 2.Обучение технике имитации передачи мяча за голову с передачей мяча вперед. 3.Обучение ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. 4.Комплекс упражнений с набивными мячами. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).* 2.Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.*		2				
12	1.Совершенствование точности передачи мяча. 2.Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. 3.Обучение упражнениям для мышц туловища и шеи. 4.Акробатические упражнения. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.* 2.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.*						
13	1.Обучение технике нижней передачи мяча. 2.Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. 3.Обучение танцевальным шагам и танцевальным комбинациям. 4.Акробатические упражнения. 1.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед.*		2				

	2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.*						
14	1.Совершенствование техники нижней передачи мяча. 2.Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений с отягощениями. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).*		2				
15	1.Обучение технике подачи мяча. 2.Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти. 3.Танцевальные и беговые упражнения в музыкальном сопровождении. 4.Обучение технике опорного прыжка. 1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.* 2.Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями.*		2				
16	1.Совершенствование техники подачи мяча. 2.Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти. 3.ОРУ со скакалкой. 4.Обучение технике опорного прыжка. 1.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.*		2				
17	1.Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в волейбол. 2.Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. 3.Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		2				
	Всего часов за 5 семестр		34				
1	1.Методика обучения технике игры в волейбол. 2.Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. 3.Строевые приемы. 1.Обучение технике одновременного двухшажного хода.* 2.Обучение технике подъемов и спусков.*		2				
2	1.Совершенствование техники подачи мяча. 2.Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. 3.Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. 4.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 1.Обучение технике попеременного четырехшажного хода.* 2.Обучение технике торможения. Прохождение дистанции.*		2				
3	1.Совершенствование техники подачи мяча.		2				

	<p>2.Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности.</p> <p>3.Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь.</p> <p>4.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>1.Обучение техники конькового хода. Прохождение дистанции.*</p>							
4	<p>1.Методика обучения технике игры в волейбол.</p> <p>2.Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.</p> <p>3.Строевые приемы.</p> <p>1.История развития настольного тенниса. Правила соревнований.*</p> <p>2.Учить основам хватки ракетки (европейская и азиатская хватки).*</p>		2					
5	<p>1.Обучение технике и тактике игры в защите.</p> <p>2.Развитие специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>3.Ритмическая гимнастика.</p> <p>4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>1.Учить технике выполнения подставки слева и справа.*</p> <p>2.Продолжить учить технике передвижения у стола.*</p>		2					
6	<p>1.Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>2.Обучение тактике игры в защите.</p> <p>3.Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>4.ОРУ в движении и на месте.</p> <p>1.Учить технике подрезки слева.*</p> <p>2.Учить технике наката справа. Развитие ловкости и координации движений.*</p>		2					
7	<p>1.Совершенствование техники блокирования.</p> <p>2.Развитие специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>3.Комплекс специальных гимнастических упражнений.</p> <p>4.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>1.Учить технике наката слева. Развитие ловкости и координации движений.*</p> <p>2.Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева.*</p>		2					
8	<p>1.Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в волейбол.</p> <p>2.Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>3.Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>1.Учить технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. Развитие ловкости и точности.*</p>		2					
9	<p>1.Обучение технике финиширования.</p> <p>2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>1.Учить технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа. Развитие скоростно-силовых качеств.*</p>		2					

10	1.Обучение технике бега с высокого старта и технике финиширования. 2.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Учить технике выполнения подач с нижнебоковым вращением. Развитие ловкости.*		2					
11	1.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 2.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету. 1.Учить технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением. Развитие быстроты и ловкости.*		2					
12	1.Обучение технике низкого старта и техники стартового разгона. 2.Совершенствование техники эстафетного бега. 3.Развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет 1.Продолжить учить технике выполнения подач с различным вращением. Развитие координационных движений и точности.*		2					
13	1.Обучение технике низкого старта и техники стартового разгона. 2.Совершенствование техники эстафетного бега. 3.Развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет. 1.Продолжить учить технику выполнения подрезки справа и слева. Развитие выносливости.*		2					
14	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). Развитие скоростно-силовых качеств.*		2					
15	1.Совершенствование техники низкого старта и техники стартового разгона. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 3.Развитие силовой выносливости. 1.Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. Развитие ловкости.*		2					
16	1.Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет. 1.Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. Развитие ловкости. Учебная игра в теннис.*		2					
Всего за 6 семестр			32					
1	1.Совершенствование техники бега по прямой. 2.Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки «снизу» и «сверху». 3.Развитие общей выносливости. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа		2					

	узким хватом.* 2.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.*							
2	1.Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки «снизу» и «сверху». 2.Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега. 3.Совершенствование техники бега по виражу. 1.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.*		2					
3	1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на высокой скорости. 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3.Развитие общей выносливости 1.Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой.* 2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.*		2					
4	1.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету. 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).* 2.Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.*		2					
5	1.Обучение технике высокого старта и стартового разгона. 2.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями.* 2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске.*		2					
6	1.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона 2.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, обучение отжиманию на брусьях. Развитие физического качества – быстрота.*		2					
7	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных		2					

	<p>особенностей занимающихся.</p> <p>2.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.*</p>							
8	<p>1.Развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет.</p> <p>2.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение подтягиванию на носки с гантелями.*</p>		2					
9	1.Совершенствование основ техники пройденных видов легкой атлетики.		2					
10	<p>1.Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы.</p> <p>2.Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>3.Обучение ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>4.Комплекс упражнений с набивными мячами.</p> <p>1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны. Развитие физического качества – выносливость.*</p>		2					
11	<p>1.Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>2.Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>3.Обучение упражнениям для мышц туловища и шеи.</p> <p>4.Акробатические упражнения.</p> <p>1.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.*</p>		2					
12	<p>1.Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>2.Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>3.Обучение танцевальным шагам и танцевальным комбинациям.</p> <p>4.Акробатические упражнения.</p> <p>1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом.*</p> <p>2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.*</p>		2					
13	<p>1.Совершенствование передачи мяча внешней стороной стопы.</p> <p>2.Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>3.Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>4.Комплекс упражнений с отягощениями.</p>		2					

	1.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед.* 2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.*						
14	1.Совершенствование передачи мяча: носком, пяткой. 2.Подвижные игры с элементами футбола. 3.ОРУ на гимнастической стенке. 4.Обучение технике опорного прыжка. 1.Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой.* 2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.*		2				
15	1.Совершенствование удара по неподвижному мячу серединой подъема. 2.Подвижные игры с элементами футбола. ОРУ со скакалкой. 3.Обучение технике опорного прыжка. 1.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед.* 2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.*		2				
16	1.Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной подъема. 2.Подвижные игры с элементами футбола. 3.Танцевальные шаги и комбинации в музыкальном сопровождении. 4.Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).		2				
17	1.Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в футбол. 2.Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. 3.Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		2				
	Всего часов за 7 семестр		34				
1	1.Обучение удару по катящемуся мячу серединой подъема. 2.Подвижные игры с элементами футбола. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений для развития гибкости. 1.Обучение технике поворотов на лыжах в движении.* 2.Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции.*		2				
2	1.Совершенствование удара по катящемуся мячу серединой подъема. 2.Подвижные игры с элементами футбола. 3.ОРУ со скакалкой. 4.Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.		2				

	1.Учить технике передвижения у стола.* 2.Продолжить учить технике выполнения подставки справа и слева.*							
3	1.Совершенствование удара по летящему мячу серединой подъема. 2.Подвижные игры с элементами футбола. 3.Ритмическая гимнастика. 4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 1.Учить технике подрезки слева.* 2.Учить технике наката справа. Развитие ловкости и координации движений.*		2					
4	1.Совершенствование удара по летящему мячу головой. 2.Подвижные игры с элементами футбола. 3.Комплекс специальных гимнастических упражнений. 4.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 1.Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева.* 2.Развитие ловкости и координации движений.*		2					
5	1.Совершенствование остановки мяча стопой. 2.Подвижные игры с элементами футбола. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса. 1.Учить технике выполнения скидки справа.* 2.Учить технике выполнения скидки слева. Развитие точности и координации движений.*		2					
6	1.Совершенствование остановки мяча: бедром, грудью, головой. 2.Подвижные игры с элементами футбола. 3.Хореография, ритмическая гимнастика. 4.Эстафеты с элементами гимнастики. 1.Учить технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. Развитие ловкости и точности.*		2					
7	1.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 2.Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету. 1.Учить технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа. Развитие скоростно-силовых качеств.*		2					
8	1.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 2.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету. 1.Учить технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением. Развитие быстроты и ловкости.*		2					
9	1.Совершенствование техники финиширования. 2.Развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет. 1.Продолжить учить технику выполнения подрезки справа и слева. Развитие выносливости.*		2					
10	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных		2					

	особенностей занимающихся. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). Развитие скоростно-силовых качеств.*							
11	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу. Развитие ловкости.*		2					
12	1.Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет. 1.Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. Развитие ловкости. Учебная игра в теннис.*		2					
13	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2.Развитие силовой выносливости. 1.Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. Развитие ловкости. Учебная игра в теннис.*		2					
14	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2.Развитие силы. 1.Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. Развитие ловкости. Учебная игра в теннис.*		2					
15	1.Совершенствование техники высокого старта и техники стартового разгона. 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3.Развитие силы. 1.Учебная игра в теннис.*		2					
16	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
17	1.Совершенствование основ техники пройденных видов легкой атлетики		2					
	Всего за 8 семестр		34					

*при наличии спортивного инвентаря, зала, бассейна

Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб.пособие / В. А.Бароненко, Л. А. Рапопорт. - Москва : Альфа-М, 2003. - 352 с. ББК
2. Купчинов, Р. Н. Физическое воспитание : учеб. пособие. - Минск : ТетраСистемс, 2006. - 352 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.
4. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
5. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.
6. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952> – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.
7. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2017. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под. ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.
3. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Мн., 2004. – 212с.

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардики, 2001. – 448с.
5. Ким, Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес. – М.: Советский спорт, 2006. -454с.
6. Барков, В.А. Тренажерная атлетическая гимнастика: методические рекомендации для групп атлетической подготовки / В.А. Барков, Н.Н. Кулага, В.Н. Старченко. – Гомель, 1991. – 48с.
7. Белякова, Р.Н. Физическое воспитание учащихся подготовительной группы: практ.пособие / Р.Н. Белякова, В.С. Очаров. – Мн.: Полымя, – 1998. – 63с.
8. Кряж, В.Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР / В.Н. Кряж, А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин // Теория и практика физической культуры. - 1991. - N 6. - С. 2-8.
9. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности учащихся / В.Н. Кряж // Вестн. спорт. Беларуси. - 1994. - N 1(5). - С. 42-45.
10. Купчинов, Р.И. Комплексное воспитание двигательных способностей: метод. рекомендации / Р.И. Купчинов. – Мн., 1993. – 52с.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Учебник для студентов институтов физической культуры. - М., 1991.-314с.
12. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. /Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.
13. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2006-2009 годы. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2009. – 128 с.
14. Томпсон, П.Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Л.П. Томпсон. – ИААФ, 1991. – 217 с.
15. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

Учебно-методические материалы

1. Володкович, С.Л. Комплексы оздоровительных гимнастик в системе физического воспитания студенток / Г.И.Нарский, С.Л. Володкович, В.В.Тишко, Практическое пособие для преподавателей физического воспитания и студентов. – Гомель: УО ГГТУ им. П.О. Сухого, 2010. – 126с.- Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/621>
2. Володкович, С.Л. Дневник самоконтроля : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович ; каф. "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2007. - 19 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1015>
3. Демиденко, М.Г. Развитие силы с использованием стандартного и нестандартного оборудования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / М. Г. Демиденко, Д. А. Качур, В. А. Ильков ; Министерство образования Республики

Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2014. - 35 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/2829>

4. Плешкунов, Д.А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Д. А. Плешкунов, В. В. Бображ, Г. И. Медведева ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2012. - 34 с. - Режим доступа: <https://elib.gstu.by/handle/220612/19016>

5. Науменко, О.А. Техническая и тактическая подготовка студентов-спортсменов, занимающихся настольным теннисом / Науменко О.А., Тарасенко Л.Е., Медведева Г.И.: пособие для студентов.- Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2006. - 31с.- Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/769>

6. Козырь, В.Д. Обучение бегу на короткие и средние дистанции и прыжкам в длину с места [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / В. Д. Козырь, В. Н. Борсук, В. Л. Царанков ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2011. - 15 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1871>

7. Драбкин, В. З. Методика обучения волейболистов техническим приемам игры : пособие для преподавателей физвоспитания и студентов / В. З. Драбкин, В. В. Тишко ; кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2007. - 24 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/929>

8. Байдун, И.С. Тренажерная атлетическая подготовка : практическое руководство для студентов дневного отделения / С. П. Семенов, И. С. Байдун ; кафедра "Физвоспитание". - Гомель : ГГТУ, 2001. - 26 с.